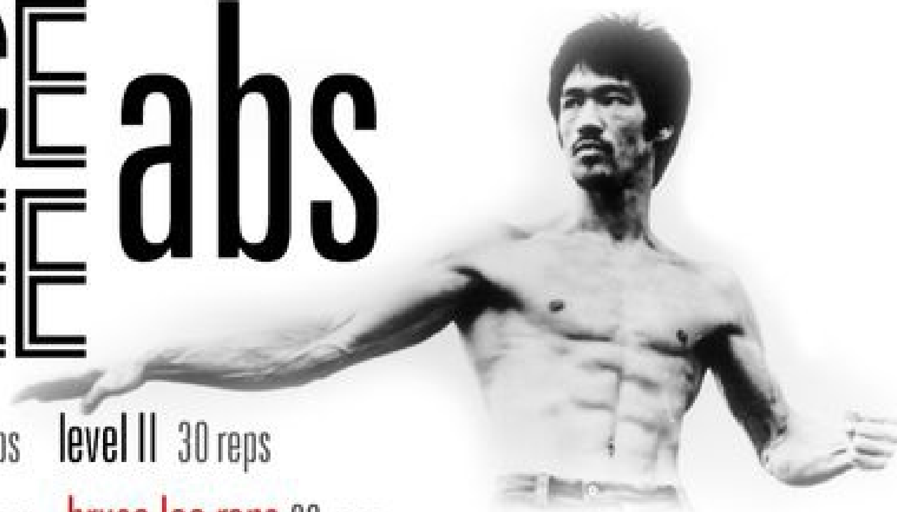


6 Bài Tập Để Được Cơ Bụng Như Huyền Thoại Lý Tiểu Long

Huyền thoại Lý Tiểu Long, là một người Mỹ gốc Hoa, một diễn viên võ thuật nổi tiếng trong nền điện ảnh Mỹ và là người sáng lập võ phái Triệt quyền đạo.

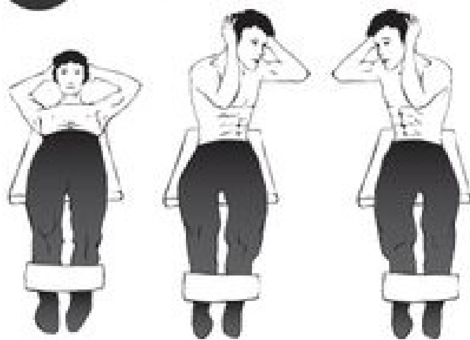
Trong cuộc đời mình, huyền thoại họ Lý có hẳn riêng một người thầy chuyên về huấn luyện thể chất – James Yimm Lee. Lý Tiểu Long mang một quan niệm khác với hầu hết giới võ thuật Á Đông khi đó. Ông không tham lam quyền cước ảo diệu hay phong phú, mà chú trọng và sự tinh tế – đơn giản, cùng với một thể chất tráng kiện để gia tăng tính thực tế cho võ thuật. Lý Tiểu Long đã **tập luyện** thể chất đến mức "điên cuồng", như khi ông **tập luyện** võ thuật vậy.



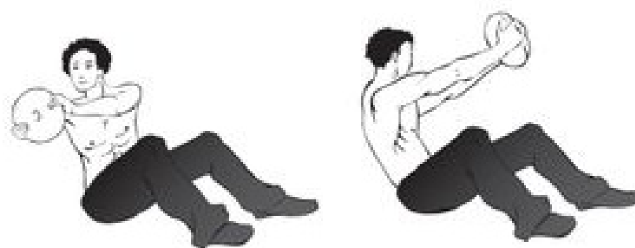
Lý Tiểu Long cũng đồng thời nhận ra rằng cơ bụng chính là nhóm cơ quan trọng nhất trong võ thuật. Cơ bụng có tác dụng như lá chắn bảo vệ nội tạng (nếu như phổi và tim được che chở bởi sương sườn) thì hệ tiêu hóa, thận... lại “lãnh trọn” các tác động của võ thuật. Và trên hết, cơ bụng là cầu nối giữa hai phần trên dưới của cơ thể, là đường truyền dẫn động năng cho các đòn thế ở cả tay và chân. Trong các tài liệu còn lưu lại do chính tay Lý Tiểu Long viết, hoặc do những người thân cận của anh ghi chép lại vẫn còn nhiều chi tiết nhắc đến các bài tập của Lý Tiểu Long dành riêng cho nhóm cơ bụng.

Nào ! Hãy cùng Thể Hình Nam tìm hiểu về 6 bài tập để có cơ bụng như Lý Tiểu Long nhé !

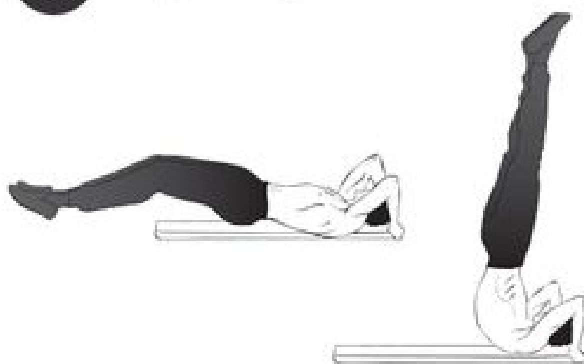
1 Sit up with twist



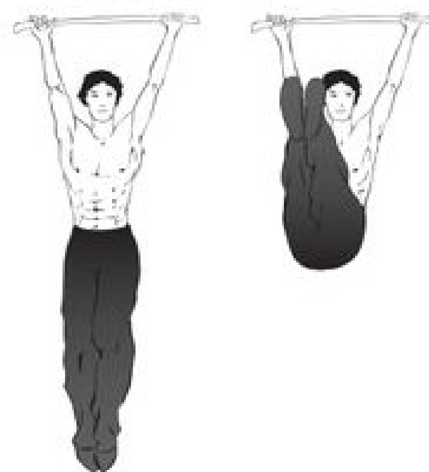
2 Seated twist



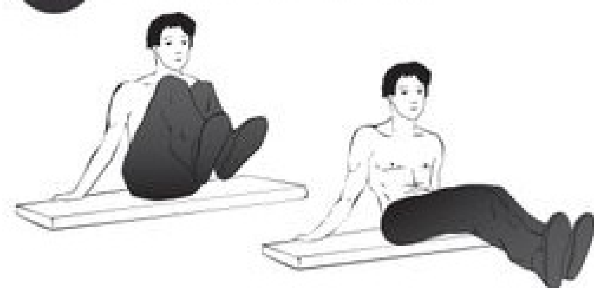
3 Dragon flag



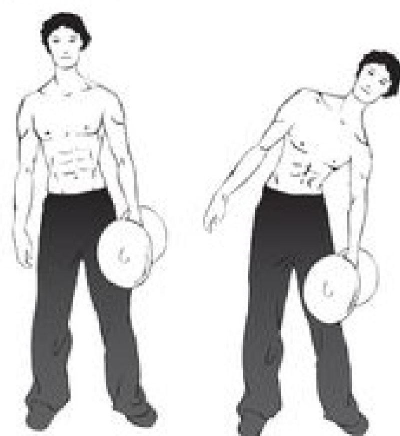
4 Hanging leg raises



5 Frog kick (on bench)



6 Side bends



1. Sit up with twist - Gập bụng xoay người

2. Seated twist - Ngồi xoay người

3. Dragon flag

4. Hanging legs raise - Treo người gập bụng trên xà đơn

5. Frog kick - Ngồi gập bụng trên ghế

6. Side bends

Xem thêm: ***10 Lỗi tập cơ bụng bạn không nên mắc phải***

Danh mục: **Bài tập bụng** **Bài tập bụng 6 múi** **Tập luyện** **Tin Hot** **video** **Video thể hình**

Nếu bạn thấy hay, hãy chia sẻ cho mọi người cùng xem nhé



Có thể bạn quan tâm



10 phút mỗi ngày cho cơ bụng 6 múi như ý

Thế nào là vòng bụng đẹp thật sự trong thể hình nam?



Sumo Deadlift – Deadlift dạng Sumo